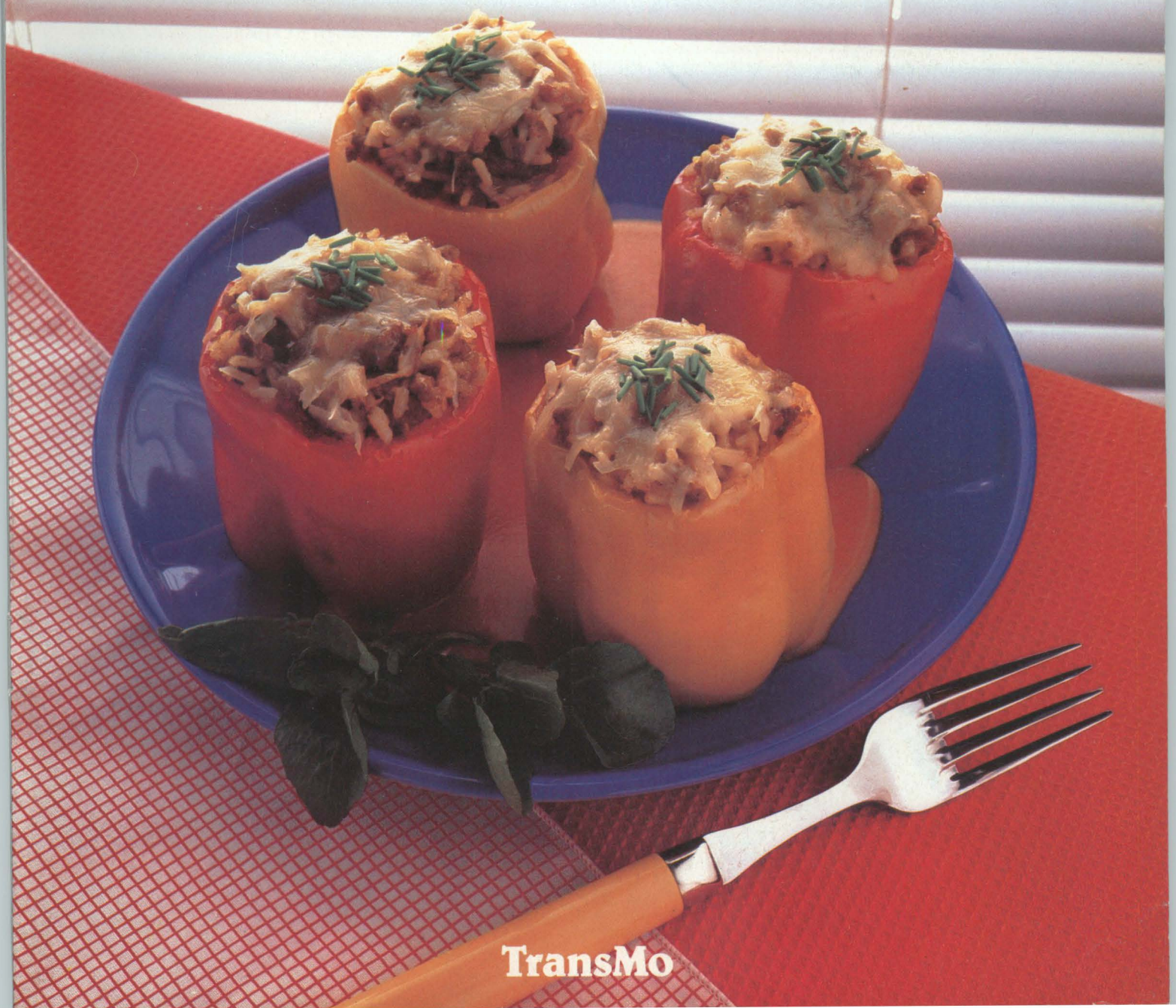
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

10



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
FASCICULE 10 VOLUME 1

CONGÉLATION 10
Cuisine pour congélation : le boeuf haché 253

PÂTISSERIE ET DESSERTS 8
Les sauces pour desserts 257

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des sandwichs pour collations 261

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Pique-nique pour 8 personnes 264

CUISINE MICRO-ONDES 10
Enjolivez plats et casseroles 269

FRUITS ET LÉGUMES 10
Les oignons 272

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 10
Les côtes levées 277

MICRO-SECRETS
Décongélation de la crème ENDOS

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë
Assistante:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 26 numéros	~~58,50 $~~	51,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 52 numéros	~~117,00 $~~	90,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

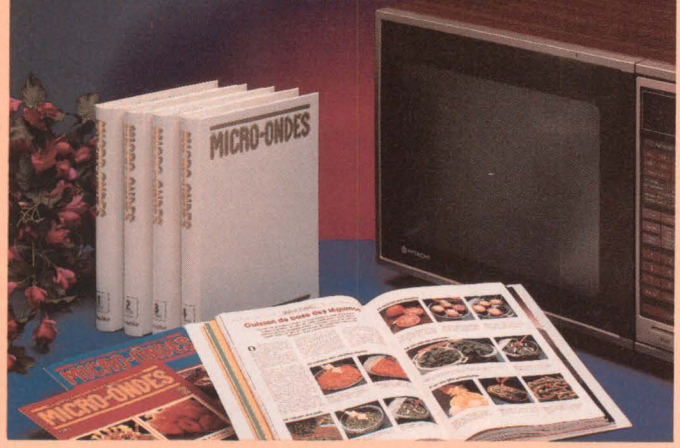
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada CAN MAR 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Les sorbets Émerveillez vos amis en leur offrant ces sorbets rafraîchissants, préparés en un rien de temps aux micro-ondes.

Des entrées faciles Voilà une réponse aux entrées de dernière minute. À déguster sans cérémonie !

Les carottes Développez vos talents culinaires en tirant parti de ces plats aux carottes, originaux et pleins de saveur.

Les pâtes Plus de casseroles ou de pâtes collantes - vous réussirez tous vos plats !

Boeuf bourguignon Un boeuf tendre dont le temps de cuisson est réduit de moitié, grâce aux micro-ondes.

Plus...

Variez décorations et garnitures pour obtenir ces succulents **biscuits pour le café.**

De tendres escalopes de veau, fondantes et parfumées, seront aussi le clou de vos réceptions.

Cuisine pour congélation : le boeuf haché

Préparez de grandes quantités de boeuf haché assaisonné et congelez-les. Vous aurez toujours une bonne base sous la main pour satisfaire des invités de dernière minute.

En conservant des portions de boeuf haché assaisonné dans votre congélateur, vous serez assuré de repas rapides lorsqu'un imprévu se présentera. Une portion ne demande que 8 minutes à décongeler aux micro-ondes et se transforme en recettes délicieuses, comme le spaghetti à la viande ou la lasagne au ricotta.

Économisez temps et énergie en préparant votre boeuf assaisonné lors d'une soirée tranquille ou un week-end. Divisez en portions et congelez. De cette façon, vous ne décongèlerez que la portion désirée et pourrez préparer un délicieux repas en moins de 30 minutes.

Casserole de boeuf étagée

DAVE KING

Boeuf haché assaisonné

27 min

Temps d'attente : aucun

2 oignons, tranchés et séparés en rondelles
3 gousses d'ail, écrasées
3 cuil. à soupe d'huile végétale
5 lb/2,5 kg de boeuf haché maigre
2 cubes de bouillon de poulet
1 ¼ tasse/300 ml d'eau chaude
4 cuil. à soupe de sauce chili ou quelques gouttes de tabasco
1 sachet de 1 ½ oz/40 g de soupe à l'oignon
sel, poivre

DONNE 5 PORTIONS DE BOEUF

Spaghetti à la viande

25 min

Temps d'attente : aucun

1 portion de boeuf assaisonné, décongelé (voir ci-dessous)
1 boîte de tomates hachées de 14 oz/400 g
5 oz/150 g de pâte de tomates
½ cuil. à café de basilic séché
½ cuil. à café de muscade râpée
½ cuil. à café de sucre
1 petite feuille de laurier
sel, poivre
1 à 1 ½ lb/450 à 700 g de spaghetti

4 À 6 PERSONNES

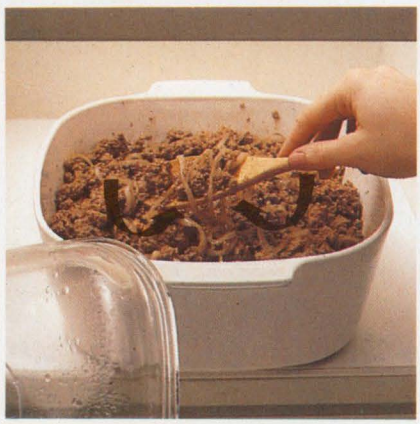
1 Mélangez tous les ingrédients, sauf le spaghetti, dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX.
2 Remuez et baissez le feu à MED. Faites cuire 20 min.
3 Entre-temps, faites cuire le spaghetti de façon conventionnelle. Égouttez bien et servez avec la sauce.

Conseils du chef

On peut relever le boeuf assaisonné après décongélation. Remplacez, par exemple, la muscade par de l'origan, servez avec du parmesan et vous obtiendrez un repas italien.

Cuisson du boeuf haché assaisonné

Mélangez *oignons, ail et huile dans une grande casserole. Couvrez et faites blondir 5 min à MAX. Remuez 1 ou 2 fois durant la cuisson.*



Émiettez *le boeuf avec les oignons, couvrez et faites cuire de 14 à 16 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois.*

Faites dissoudre *les cubes de bouillon dans l'eau et remuez avec le reste des ingrédients. Couvrez; faites cuire de 8 à 10 min à MAX.*

Congélation et décongélation du boeuf assaisonné

Pour congeler, *divisez le boeuf assaisonné en 5 portions. Couvrez, étiquetez et congelez jusqu'à 3 mois.*

Pour décongeler, *videz un contenant de boeuf dans un plat à cuisson et couvrez.*

Faites chauffer *de 8 à 11 min à MED. en défaisant 1 ou 2 fois en morceaux. Laissez reposer de 5 à 10 min.*

DAVE KING

Spaghetti à la viande

Poivrons farcis

15 min

Temps d'attente : 3 min

1 portion de boeuf assaisonné, décongelé (voir ci-contre)
1 tasse/250 g de riz à longs grains
1 boîte de soupe aux tomates de 15 oz/425 g
½ cuil. à café de basilic séché
sel, poivre
4 poivrons verts, rouges ou jaunes
2 oz/50 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Mélangez le boeuf assaisonné avec le riz, la moitié de la soupe, le basilic, le sel et le poivre.
2 Ôtez la partie supérieure des poivrons, ainsi que la chair blanche et les graines. Farcissez-les chacun du quart du mélange. Disposez dans un plat et couvrez.
3 Faites cuire de 15 à 20 min à MAX. en tournant 1 fois.
4 Couronnez du fromage et versez le reste de la soupe durant les deux dernières minutes de cuisson. Décorez de ciboulette hachée et laissez reposer 3 min, couvert.

DAVE KING

Poivrons farcis

Casserole de boeuf étagée

27½ min

Temps d'attente : 5 min

1 portion de boeuf assaisonné, décongelé (voir ci-contre)
1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de boeuf
1 boîte de 10 oz/300 g de soupe aux légumes ou boeuf et légumes
1 ¼ tasse/275 g de pois surgelés
1 ½ lb/700 g de pommes de terre, cuites et réduites en purée
2 oz/50 g de cheddar râpé
1 oeuf
2 cuil. à café de persil haché fin
1 pincée de paprika

4 PERSONNES

1 Placez le boeuf assaisonné dans une casserole transparente et incorporez la farine.
2 Faites chauffer le bouillon 1 min à MAX. Versez sur le boeuf et ajoutez la soupe. Couvrez et faites chauffer 3 min à MAX.
3 Transpercez le sachet de pois et faites chauffer 3 ou 4 min dans le sac à MAX. Égouttez bien, puis couvrez le boeuf des pois.
4 Faites chauffer la purée de pommes de terre de 3 ½ à 5 min à MAX., jusqu'à ce que chaud, en remuant 1 fois.
5 Incorporez le fromage, l'oeuf, le persil et le paprika aux pommes de terre. Décorez-en la casserole et faites chauffer 5 min à MAX.
6 Baissez la puissance à MED. et faites chauffer de 12 à 15 min, en tournant 1 ou 2 fois. Couvrez et laissez reposer 5 min.

Micro-trucs

Casserole étagée : pour un effet décoratif, utilisez une casserole transparente, mais attention ! Retirez toujours l'encadrement en métal, s'il y a lieu, avant la cuisson; sinon celui-ci risque de provoquer des étincelles qui pourraient ronger le métal sur les parois du four. Ne vous en servez que pour le service.

Lasagne au ricotta

21 min

Temps d'attente : 5 min

6 à 8 lasagnes, cuites et égouttées
1 portion de boeuf assaisonné, décongelé (voir p. 254)
½ poivron vert, graines enlevées et haché
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 boîte de tomates hachées de 14 oz/400 g
½ cuil. à café d'origan séché
1 feuille de laurier
1 lb/450 g de ricotta ou de fromage cottage égoutté
5 cuil. à soupe de parmesan râpé
4 oz/125 g de mozzarella, râpé

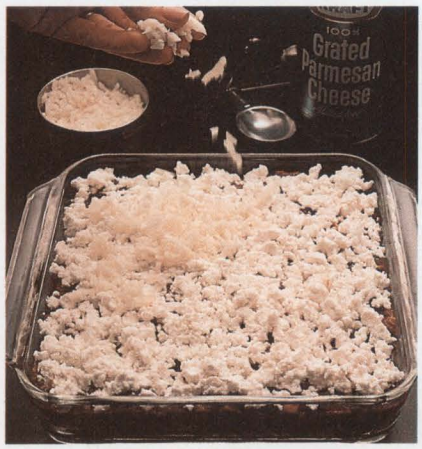
4 PERSONNES

1 Dans un bol de grosseur moyenne, mélangez le boeuf assaisonné avec le poivron, la pâte de tomates, les tomates en boîte, l'origan et la feuille de laurier. Couvrez lâchement d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 10 min à MAX. jusqu'à ce que bien chaud. Ôtez la feuille de laurier.

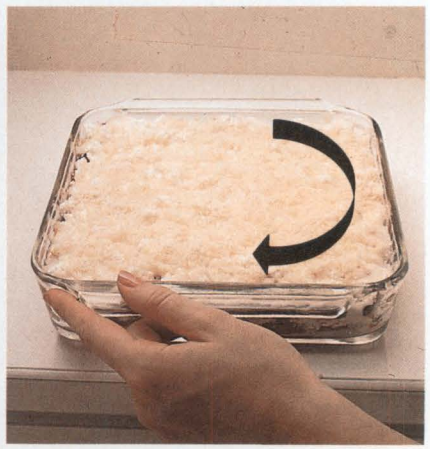
2 Pour la préparation et la cuisson, suivez les instructions ci-dessous. Faites brunir quelques instants sous le gril, si désiré.

Préparation et cuisson de la lasagne

Placez *la moitié des lasagnes dans le fond d'un plat carré de 8 po/20 cm. Ajoutez la moitié du boeuf; couvrez des deux tiers du ricotta.*



Garnissez *de la moitié du parmesan. Répétez avec le reste de la lasagne, du boeuf et du ricotta. Saupoudrez du mozzarella et du reste du parmesan.*



Faites cuire *5 min à MAX., en tournant 1 fois, puis de 6 à 9 min à MED. Couvrez et laissez reposer 5 min.*

Les sauces pour desserts

Rehaussez votre dessert favori d'une des délicieuses sauces proposées ici, comme la sauce chaude au chocolat ou la sauce choco-guimauve. Grâce aux propriétés de votre four, les sauces seront préparées et servies, sans dégâts, dans le même bol !

Les sauces chaudes sucrées se préparent facilement aux micro-ondes. Préparez vos sauces au moment de servir ou la veille. Elles se réchauffent aisément. Réfrigérez de grandes quantités et utilisez-les au besoin.

Pour réchauffer environ 1 ¼ tasse/300 ml de sauce, faites chauffer 1 min à MAX., puis remuez bien. Enfournez de nouveau, en remuant toutes les 30 s, jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude. Les petits volumes réchauffent plus vite.

Sauce à l'orange

3 min

Temps d'attente : aucun

⅜ de tasse/75 g de sucre
2 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 pincée de sel
1 tasse/250 ml d'eau bouillante
1 oz/25 g de beurre
le zeste de 2 oranges
½ tasse/125 ml de jus d'orange
2 cuil. à soupe de jus de citron

DONNE ENVIRON 1 ⅜ tasse/450 ml

1 Mélangez le sucre avec la fécule de maïs et le sel dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Ajoutez l'eau et le beurre.

2 Faites chauffer 3 ou 4 min, à découvert, à MAX. Remuez après 2 min, puis chaque min.

3 Râpez le zeste d'orange; réservez-en une partie pour tailler en lanières. Ajoutez le zeste râpé à la sauce avec les jus d'orange et de citron. Remuez.

4 Servez chaud, avec une variété de desserts, décorés de zeste.

Crêpes, sauce à l'orange

Sauce au caramel écossais

5½ min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/225 g de cassonade
1 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de tasse/50 ml de lait
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
2 oz/50 g de beurre, en cubes
muscade râpée (facultatif)

DONNE ENVIRON 1 ⅜ tasse/450 ml

1 Mélangez la cassonade et la farine dans un bol. Incorporez le lait et le sirop, puis ajoutez le beurre.
2 Faites cuire de 2 à 4 min à découvert, à MAX. jusqu'à ébullition. Remuez bien.
3 Faites cuire 3 ½ min de plus à MAX. Ajoutez la muscade, si désiré; servez chaud.

Sauce rapide au caramel

3 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/250 g de caramels au beurre
¼ de tasse/50 ml de lait

DONNE ENVIRON 1 ¼ tasse/300 ml

1 Placez les ingrédients dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml. Faites chauffer 3 ou 4 min, à découvert, à MAX., jusqu'à ce que fondu. Remuez à chaque min.
2 Servez chaud ou froid avec de la crème glacée, des bananes cuites, une génoise ou des crêpes.

Sauce chaude au chocolat

5 min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/100 g de sucre
½ tasse/100 g de cassonade
2 cuil. à soupe de cacao en poudre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 pincée de sel
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 cuil. à soupe de sirop de maïs
½ oz/15 g de beurre ou de margarine, coupé en cubes
quelques gouttes d'extrait de vanille

DONNE ENVIRON 1 ⅜ tasse/450 ml

1 Mélangez sucre, cassonade, cacao, farine et sel dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Incorporez le lait et le sirop, puis le beurre.
2 Faites chauffer de 2 à 4 min, à découvert, à MAX., jusqu'à ébullition. Remuez bien.
3 Faites chauffer de 3 à 5 min de plus à MAX., jusqu'à ce que la sauce soit de l'épaisseur désirée et d'une riche couleur. Remuez toutes les 1 ½ min. Incorporez la vanille.

VARIANTE

Sauce chocolat et noix : hachez finement 2 oz/50 g de noix (noix de Grenoble, noisettes, amandes ou pacanes) et incorporez-les à la sauce chaude avant de servir.

Sauce au sucre beurre

3½ min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/125 ml de cassonade
4 oz/125 g de beurre en cubes
2 cuil. à soupe d'eau

DONNE ENVIRON ⅞ de tasse/200 ml

1 Placez les ingrédients dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que le beurre soit presque fondu. Remuez à l'aide d'une cuiller en bois ou d'un fouet métallique, jusqu'à ce que bien léger.
2 Faites chauffer de 1 ½ à 2 ½ min de plus à MAX. Laissez bouillir 1 min et servez chaud.

VARIANTES
Réduisez le volume d'eau de 1 cuil. à soupe. Faites chauffer à MAX. jusqu'à ce que le mélange bouille 2 min. Versez sur des desserts froids comme de la crème glacée.

Sauce choco-guimauve

2½ min

Temps d'attente : aucun

Servez la sauce chaude seule ou en fondue avec de gros morceaux de pommes, de bananes, de poires, d'ananas ou de génoise.

4 oz/125 g de capuchons de chocolat
2 oz/50 g de guimauve, hachée
¼ de tasse/50 ml de lait

DONNE ENVIRON 1 ¼ tasse/300 ml

1 Placez tous les ingrédients dans un bol de 5 tasses/1,25 l.
2 Faites chauffer de 2 ½ à 4 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition, puis jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Remuez à chaque min.
3 Si la sauce est trop épaisse, incorporez assez de lait pour obtenir la consistance désirée.

Sauce aux fraises

3 min

Temps d'attente : aucun

Utilisez des fraises congelées pour cette recette.
2 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de sucre
10 oz/300 g de fraises, décongelées, jus réservé
1 cuil. à soupe de jus de citron

DONNE ENVIRON 1 ½ tasse/350 ml

1 Mélangez la fécule de maïs, dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml, avec le sucre et le jus de fraises. Incorporez les fraises.
2 Faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ce que la sauce soit claire et épaissie, en remuant à chaque min.
3 Incorporez le jus de citron; servez tiède ou froid.

VARIANTE
On peut utiliser d'autres fruits congelés et ajouter quelques cuillerées de liqueur, si désiré : essayez le Cointreau avec des fraises, une liqueur de framboises avec des framboises ou du kirsch avec des mûres. Ajoutez la liqueur à l'étape 3, juste avant de servir.

Sauce au citron beurre

4 min

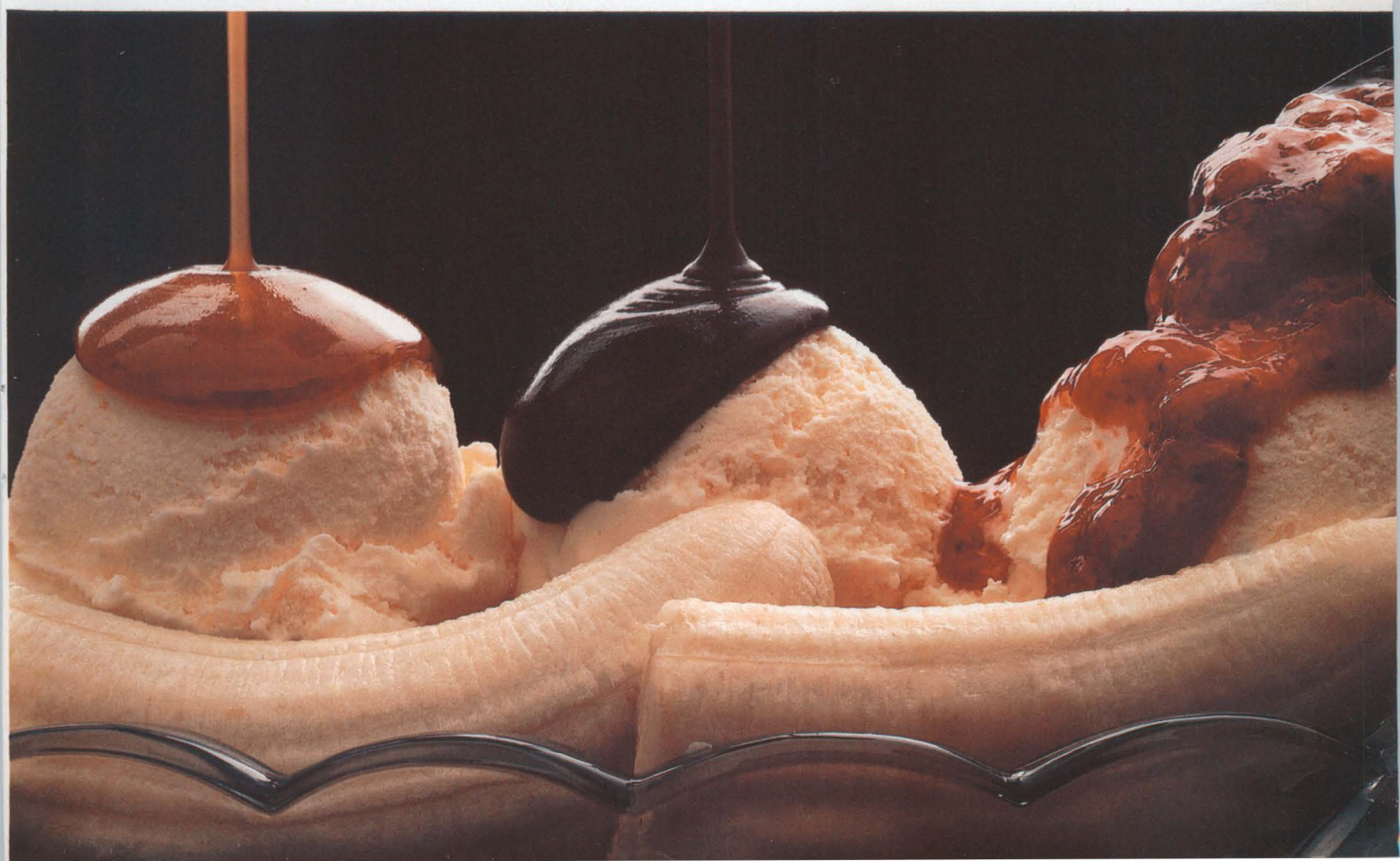
Temps d'attente : aucun

4 oz/125 g de beurre ramolli
¾ de tasse/175 g de sucre
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
le zeste râpé de 2 citrons
⅜ de tasse/100 ml de jus de citron
⅜ de tasse/100 ml d'eau
2 oeufs, légèrement battus

DONNE ENVIRON 2 ¼ tasses/550 ml

1 Battez en crème le beurre, le sucre et la fécule de maïs. Incorporez le reste des ingrédients jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.
2 Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que la sauce soit claire et épaissie, en remuant après 2 min, puis à chaque min.
3 Préparez la sauce à l'avance, si nécessaire, puis réchauffez au besoin.
4 Servez chaud sur du pain d'épice, une génoise ou de la crème glacée.

De gauche à droite : *sauce au caramel écossais; sauce rapide au caramel; sauce chaude au chocolat; sauce au sucre beurre; sauce choco-guimauve; sauce aux fraises.*



Sauce chaude aux fruits frais

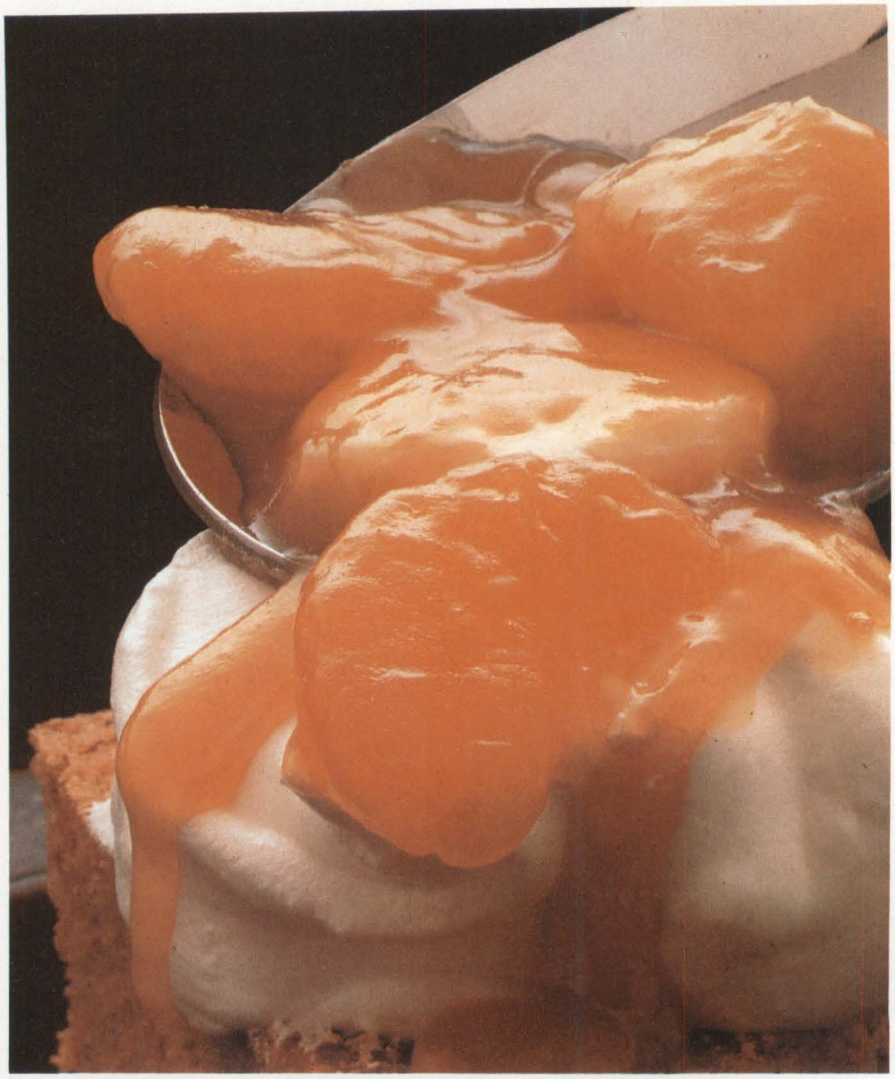
4 min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/100 g de cassonade dorée
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 tasse/250 ml de jus d'orange
1 oz/25 g de beurre ou de margarine
le zeste râpé de 2 grosses oranges
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 boîte de 10 oz/300 g de mandarines, égouttées, ou 10 oz/300 g de raisins, coupés en deux et épépinés
4 oz/125 g d'ananas en morceaux, frais ou en boîte
2 bananes tranchées

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez la cassonade et la fécule de maïs dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l. Ajoutez le jus d'orange et le beurre ou la margarine.
2 Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que la sauce soit claire et légèrement épaissie, en remuant à mi-temps. Ajoutez le zeste et le jus de citron.
3 Incorporez les fruits. On peut préparer la sauce à l'avance, puis la réchauffer avant d'ajouter des fruits.



Droite : *Sauce chaude aux fruits frais*

Sauce à la crème sure

1½ min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/100 g de cassonade
⅝ de tasse/150 ml de crème sure

DONNE ENVIRON 1 tasse/250 ml

1 Mélangez la cassonade et la crème dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml.
2 Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MED., jusqu'à ce que bien chaud et que la cassonade ait fondu. Remuez bien après 1 min pour dissoudre uniformément. Ne laissez pas bouillir, sinon la crème risque de se séparer sous l'action de la chaleur.
3 Servez chaud ou tiède, sur les gâteaux, les poudings anglais à la vapeur, la crème glacée ou les fruits.

Gauche : *Sauce à la crème sure*

Des sandwichs pour collations

Grâce à votre four micro-ondes, vous pouvez préparer une variété de sandwichs en quelques minutes seulement et avec un minimum de préparation.

Usez de votre imagination pour la préparation de ces sandwichs; variez vos garnitures et choisissez parmi les variétés de pain vendues sur le marché : le pain pita ordinaire ou de blé entier, par exemple, est le contenant idéal.

Souvenez-vous qu'une cuisson prolongée du pain l'assèche et le durcit. La durée de cuisson est donc très importante. Des tranches de pain vieux de 1 jour ou du pain grillé feront parfaitement l'affaire, car ils ne se détrempent pas aussi rapidement (le pain vieux de 1 jour reprend sa fraîcheur aux micro-ondes).

Pitas aux courgettes

2¾ min

Temps d'attente : aucun

1 courgette, coupée en lanières
2 oz/50 g de champignons, tranchés
4 tomates, hachées
½ cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café de poudre d'ail
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
4 pains pitas

4 PERSONNES

1 Mélangez les courgettes avec les champignons dans un bol. Couvrez et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez le liquide.
2 Incorporez les tomates, le basilic, l'ail et le fromage. Ouvrez 1 côté des pitas et ajoutez la garniture, divisée en quatre.
3 Placez les pitas farcis sur un plat couvert de 2 épaisseurs de papier absorbant et faites chauffer de 45 à 60 s, jusqu'à ce que chaud. Garnissez de cresson.

Pitas aux courgettes

RAY DUNNS

Sandwichs au fromage fondant; sandwichs aux légumes croquants; sandwichs aux crevettes

Sandwichs au fromage fondant

7 min

Temps d'attente : aucun

8 tranches de pain blanc
4 tranches de fromage fondu
2 oeufs, légèrement battus
1 tasse/250 ml de lait
1 cuil. à soupe d'oignon émincé
1 cuil. à café de moutarde préparée
1 cuil. à café de persil
¼ de cuil. à café de paprika

4 PERSONNES

1 Placez 4 tranches de pain dans un plat à cuisson carré de 8 po/20 cm. Couvrez chaque tranche de fromage, puis d'une deuxième tranche.

2 Amalgamez le reste des ingrédients, versez sur les sandwichs et laissez le pain absorber le mélange.

3 Faites cuire, à découvert, 7 ou 8 min à MED. Garnissez de tomates et de cresson; servez chaud.

Sandwichs aux légumes croquants

2 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de mayonnaise
½ cuil. à café de moutarde préparée
2 tranches de pain grillées
2 tranches minces d'oignon rouge
2 tranches minces de tomates
1 oz/25 g d'alfalfa ou de fèves germées
1 tranche de fromage fondu, coupé en 8 lanières

2 PERSONNES

1 Mélangez la mayonnaise avec la moutarde dans un bol et nappez-en le pain grillé. Couvrez-les d'une tranche d'oignon et de tomate, de l'alfalfa et placez le fromage sur le dessus.

2 Disposez sur un plat couvert de deux épaisseurs de papier absorbant. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MED., jusqu'à ce que le fromage fonde, en tournant à mi-cuisson. Servez sans attendre.

Sandwichs aux crevettes

¾ min

Temps d'attente : aucun

Pour varier, remplacez les crevettes par du thon ou du crabe.

1 oz/25 g d'emmenthal, râpé
1 petit oignon, haché
2 cuil. à soupe de céleri haché
4 oz/125 g de crevettes épluchées
sel, poivre
16 tranches minces de concombre
4 tranches de pain, grillées et beurrées

4 PERSONNES

1 Placez le fromage, l'oignon et le céleri dans un petit bol. Faites chauffer de 45 à 60 s à MED., jusqu'à ce que le fromage ramollisse. Ajoutez les crevettes et les assaisonnements.

2 Placez les concombres sur les tranches de pain et couronnez du mélange aux crevettes.

Hot-dogs « tacos »

6 min

Temps d'attente : aucun

Soyez assuré que ces hot-dogs rassasieront vos adolescents les plus affamés !

8 saucisses à hot-dog
8 pains mollets
1 boîte de garniture au boeuf pour tacos de 7 oz/200 g
4 oz/125 g de cheddar, râpé
1 oz/25 g de croustilles de maïs, écrasées
laitue déchiquetée et tomates hachées, pour garnir (facultatif)

4 À 8 PERSONNES

1 Placez 4 saucisses dans 4 pains mollets. Placez-les, droits, dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm, tapissé de deux couches de papier absorbant. Versez la moitié de la garniture pour tacos dans les hot-dogs, saupoudrez de la moitié du fromage et des croustilles.

Ci-dessus : *Petite pizza mexicaine*
Droite : *Hot-dogs « tacos »*

2 Faites chauffer 3 min à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le pain soit chaud, en tournant à mi-temps.

3 Saupoudrez de la laitue déchiquetée et des tomates, si désiré. Répétez avec le reste des hot-dogs.

VARIANTES

Hot-dogs au chili : Garnissez les hot-dogs de 1 boîte de haricots rouges égouttés et de 8 demi-tranches de cheddar. Faites chauffer 3 min à MAX.

Hot-dogs à l'allemande : Garnissez les hot-dogs d'un mélange de 6 oz/175 g de choucroute égouttée et de 2 oz/50 g de cornichons marinés sucrés. Faites chauffer 2 min à MAX.

Hot-dogs au bacon et au fromage : Mélangez 4 oz/125 g de fromage à tartiner avec 2 cuil. à soupe de bacon haché cuit. Divisez le tout entre les hot-dogs et faites chauffer 2 min à MAX.

Petite pizza mexicaine

4 min

Temps d'attente : aucun

2 tomates, hachées
1 oignon, haché
1 cuil. à soupe de piment fort vert, graines enlevées et haché
¼ de cuil. à café de poudre d'ail
½ cuil. à café de fines herbes mélangées
sel, poivre
2 tranches de pain, grillées et beurrées
2 oz/50 g de mozzarella râpé

2 PERSONNES

1 Dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml, mélangez les tomates, l'oignon et le piment. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que les morceaux d'oignon soient tendres, en remuant 1 fois. Égouttez, puis ajoutez les assaisonnements.

2 Placez le pain grillé sur un plat de service doublé de deux épaisseurs de papier absorbant, couvrez des tomates puis du fromage.

3 Faites fondre le fromage 1 ou 2 min à MAX., en tournant 1 fois.

Pique-nique pour 8 personnes

Voici une idée de pique-nique qui vous permettra de servir un repas gai et appétissant. Dévoilez-le à vos invités sur le gazon.

Les pique-niques sont toujours un événement heureux, promesse de grand air. Ils sont signe de bon appétit et, si vous empaquetez les plats avec soin, ceux-ci mettront l'eau à la bouche autant à la cuisine qu'au lieu de rendez-vous.

Lors de la planification, assurez-vous d'avoir assez de contenants avec couvercle pour réfrigérer et emporter vos plats. Vous aurez besoin d'un moule en couronne, de deux pots de 2 ½ tasses/600 ml pour les trempettes, d'un grand contenant pour le poulet, d'un bol pour la salade de pommes de terre et d'un plat à tarte de 9 po/23 cm pour le dessert. Si vous n'avez pas de glacière, enveloppez les contenants directement du réfrigérateur dans plusieurs épaisseurs de papier journal. Plus ils sont empaquetés avec soin, plus ils resteront froids longtemps.

Il est souvent préférable d'emporter une coutellerie et de la vaisselle jetable, ainsi qu'une bonne provision de papier absorbant. Comme il est très facile de briser des verres en vitre, munissez-vous de verres en plastique qui recevront tout aussi bien de la bière, du vin ou des boissons gazeuses.

Ajoutez une dernière touche à votre pique-nique en y incluant des craquelins pour accompagner les trempettes, du sel et du poivre, de la moutarde, puis du pain croûté bien frais et du beurre...sans oublier l'ouvre-bouteille !

MENU

Crudités
Choix de légumes crus à tremper

Trempette au jambon fumé

Trempette aux courgettes
Trempettes onctueuses

Poulet frit servi froid
Morceaux de poulet croustillants

Oeufs à la diable
Oeufs durs farcis

Salade crémeuse
Pommes de terre et vinaigrette

Aspic aux tomates
Légumes en couronne

Tarte aux fruits rouges
Pâte légère et fruits

Compte à rebours

Deux jours avant
Préparez l'aspic et réfrigérez dans le moule qui servira à le transporter.

La veille
Préparez les pommes de terre, enrobez-les de vinaigrette et laissez reposer une nuit complète. Faites cuire le poulet, laissez refroidir, empaquetez dans un contenant hermétique et réfrigérez. Préparez la trempette de jambon fumé et placez-la dans un contenant avec couvercle. Réfrigérez une nuit complète. Faites cuire la tarte et réfrigérez dans l'assiette.

Préparez des crudités pour servir avec les trempettes. Réfrigérez dans un bol d'eau. Faites bouillir les oeufs et réfrigérez.

Durant la matinée
Préparez les pommes de terre et réfrigérez. Préparez la trempette aux courgettes, versez-la dans un contenant hermétique et réfrigérez. Écalez les oeufs durs et farcissez. Placez dans un plat couvert.

Avant de partir
Égouttez et empaquetez les légumes crus. Mouillez les pommes de terre de vinaigrette, puis placez dans un bol couvert. Enveloppez le moule en couronne d'une pellicule plastique et placez dans un panier à pique-nique.

Placez *la moitié du poulet dans un plat, os en dessous, partie osseuse vers l'intérieur et partie charnue vers l'extérieur.*

Faites cuire *12 min à MAX., puis replacez. Laissez la cuisson se poursuivre de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le jus coule clair.*

Trempette au jambon fumé

1 min

Temps d'attente : aucun

3 échalotes, hachées
1 gousse d'ail, écrasée
½ oz/15 g de beurre
8 oz/250 g de fromage à la crème
⅜ de tasse/75 ml de crème sure
⅓ de tasse/60 ml de crème légère ou de lait
2 ½ oz/60 g de jambon fumé, haché
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de raifort
1 cuil. à soupe de jus de citron

8 PERSONNES

1 Dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml, mélangez échalotes, ail et beurre. Couvrez et faites fondre de 10 à 20 s à MAX.
2 Ajoutez le fromage et faites ramollir de 45 à 60 s à MAX.
3 Mélangez le reste des ingrédients et réfrigérez au moins 2 h ou une nuit complète (conservez dans un pot hermétique).

Trempette aux courgettes

2 min

Temps d'attente : aucun

2 courgettes, râpées
1 petit oignon, émincé
¼ de poivron vert, graines enlevées et haché
1 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de mayonnaise
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 pincée de piment de cayenne

8 PERSONNES

1 Placez les courgettes râpées entre deux épaisseurs de papier absorbant et pressez pour enlever l'excédent d'humidité.
2 Dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml, mélangez oignon, poivron vert et beurre. Couvrez et laissez attendrir 2 ou 3 min à MAX.
3 Ajoutez les courgettes et le reste des ingrédients. Réfrigérez au moins 2 h avant de servir.

Aspic aux tomates

Aspic aux tomates

15 min

Temps d'attente : aucun

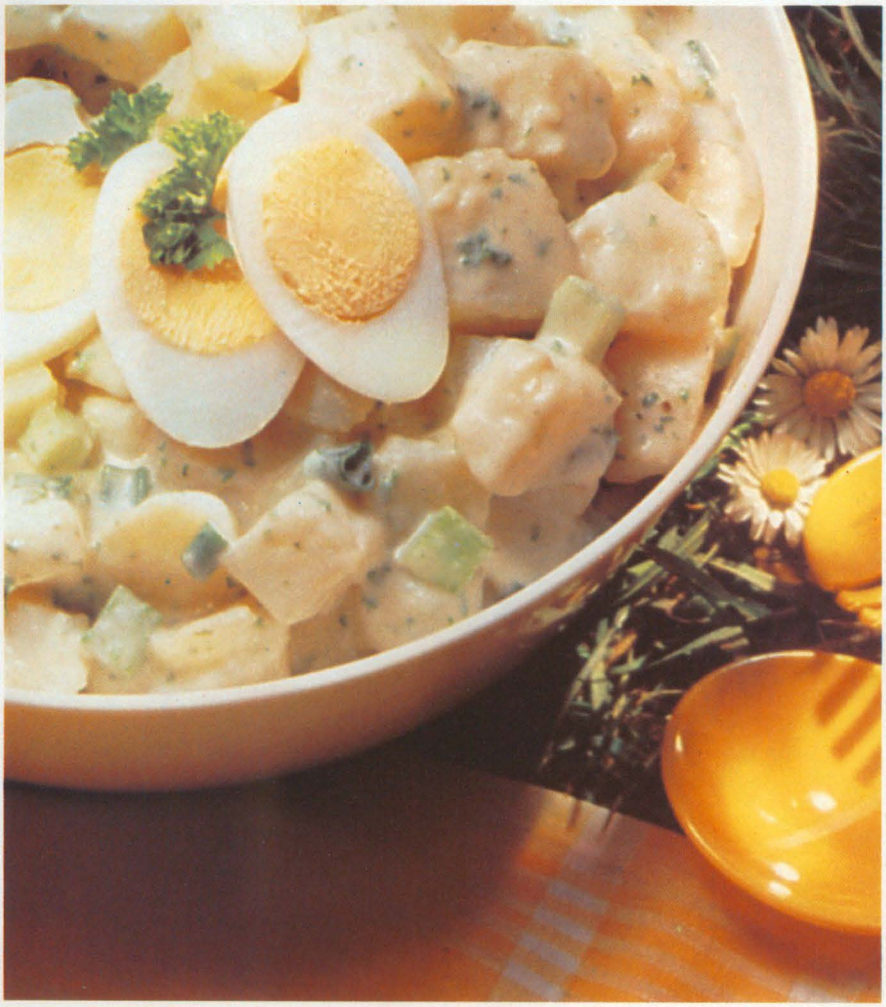
6 ¼ tasses/1,5 l de jus de tomate
6 branches de céleri, tranchées
1 oignon, haché
⅜ de tasse/75 g cassonade dorée
3 cuil. à soupe de jus de citron
sel
4 clous de girofle
2 feuilles de laurier
3 sachets de gélatine en poudre
1 poivron vert, graines enlevées et haché
½ tasse/100 g de carottes râpées

8 PERSONNES

1 Mesurez 1 ⅜ tasse/450 ml de jus de tomate dans un pot et réservez. Dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l, mélangez le reste du jus, le tiers du céleri, l'oignon, la cassonade, le jus de citron, le sel, les clous de girofle et les feuilles de laurier, couvrez d'une pellicule plastique.
2 Faites cuire 5 min à MAX. Baissez la puissance à MED. et faites chauffer 10 min, jusqu'à ce que les saveurs soient bien amalgamées.
3 Incorporez la gélatine au jus de tomate réservé. Filtrez le jus chaud et ajoutez-le au jus pourvu de gélatine. Réfrigérez jusqu'à épaississement, mais avant que l'aspic soit pris.
4 Mélangez le reste du céleri, le poivron et les carottes. Versez dans un moule en couronne de 7 ½ tasses/2 l et réfrigérez environ 4 h, jusqu'à ce que l'aspic soit pris. Démoulez à l'instant de servir et décorez de cresson, si désiré.

Conseils du chef

Pour donner plus de saveur à l'aspic, ajoutez un peu de sauce Worcestershire et quelques gouttes de tabasco.



DON LAST

Salade crémeuse aux pommes de terre

Oeufs à la diable

25 s

Temps d'attente : aucun

Même s'il n'est pas possible de faire cuire un oeuf dur aux micro-ondes, le four est pratique pour ramollir le beurre.

8 oeufs
2 oz/50 g de beurre
1 cuil. à soupe de mayonnaise
½ cuil. à café de moutarde en poudre
¼ de cuil. à café de paprika
¼ de cuil. à café de curcuma, sel, poivre
paprika, pour garnir

8 PERSONNES

1 Faites cuire les oeufs 10 min dans l'eau bouillante. Égouttez, puis plongez dans l'eau froide jusqu'à ce qu'ils soient refroidis.

2 Écalez les oeufs et tranchez-les en deux sur la longueur.
3 Ôtez les jaunes et écrasez-les à la fourchette dans un petit bol.
4 Placez le beurre dans un petit bol, couvrez et faites fondre 25 s à MED.
5 Incorporez le beurre aux jaunes d'oeufs et mélangez à l'aide d'une cuiller. Incorporez le reste des ingrédients.
6 Munissez un sac à douille d'une grosse douille en étoile. Ajoutez la garniture et pressez dans les oeufs.
7 Saupoudrez légèrement les oeufs de paprika.

Conseils du chef

Comme le motif donné à la garniture des oeufs aura tendance à s'écraser durant le transport, il est parfois préférable de farcir les oeufs et de les décorer à la fourchette, puis de les saupoudrer de persil.

Salade crémeuse aux pommes de terre

22 min

Temps d'attente : aucun

3 lb/1,5 kg de pommes de terre en quartiers
sel
2 cuil. à soupe de vinaigrette italienne
1 cuil. à soupe de sucre
½ tasse/125 ml de vinaigre de vin blanc
½ cuil. à café de moutarde en poudre
1 bonne pincée de poivre blanc
3 oeufs légèrement battus
½ oz/15 g de beurre
5 cuil. à soupe de crème à fouetter
1 branche de céleri, hachée
3 échalotes, hachées
2 cuil. à soupe de persil haché
1 oeuf dur, tranché (facultatif)

8 PERSONNES

1 Faites dissoudre une pincée de sel dans l'eau, dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Ajoutez les pommes de terre et couvrez.
2 Faites cuire de 18 à 20 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant à mi-cuisson. Égouttez et coupez en cubes.
3 Versez la vinaigrette et remuez.
4 Dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml, mélangez le sucre avec le vinaigre, une pincée de sel, la moutarde et le poivre. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant bien à mi-temps.
5 Versez un peu du mélange chaud sur les oeufs battus, puis versez peu à peu ce dernier mélange dans le premier, en remuant constamment.
6 Baissez la puissance à MED. et laissez épaissir durant 2 ou 3 min, en remuant à toutes les 30 s à l'aide d'un fouet métallique. Ajoutez le beurre et remuez jusqu'à ce que le tout soit fondu, puis réservez et laissez refroidir légèrement.
7 Incorporez la crème à la vinaigrette. Ajoutez le céleri, les échalotes et le persil aux pommes de terre, puis versez la vinaigrette en remuant pour bien enrober.
8 Garnissez d'un oeuf dur et laissez refroidir.

Tarte aux fruits rouges

Poulet frit servi froid

44¾ min

Temps d'attente : aucun

1 sachet de panure de 2 ½ oz/60 g pour poulet
4 oz/125 g de flocons de maïs (cornflakes), écrasés
3 cuil. à soupe de persil haché
sel
3 oz/75 g de beurre ou de margarine
2 oeufs
3 cuil. à soupe de lait
16 morceaux de poulet (environ 6 lb/3 kg)

8 PERSONNES

1 Dans un plat peu profond, mélangez la panure, les flocons de maïs, le persil et le sel. Réservez.
2 Placez le beurre dans une assiette à tarte, couvrez et faites fondre de 45 à 60 s à MAX. Incorporez les oeufs et le lait.
3 Trempez les morceaux de poulet dans les oeufs, puis roulez-les dans la panure assaisonnée en pressant bien pour faire adhérer.
4 Placez la moitié des morceaux de poulet, os vers le bas, dans une grande assiette ou plat à cuisson, couvert d'une double épaisseur de papier absorbant.
5 Faites cuire 12 min à MAX., puis déplacez les morceaux, parties moins cuites vers l'extérieur mais sans les tourner de l'autre côté.
6 Faites cuire de 10 à 12 min de plus à MAX., jusqu'à ce que le jus coule clair et que le poulet ne soit plus rosé près de l'os.
7 Répétez avec le reste du poulet. Laissez refroidir, puis enveloppez et réfrigérez.

Tarte aux fruits rouges

11 min

Temps d'attente : aucun

10 oz/300 g de framboises congelées
1 boîte de 13 oz/375 g de garniture pour tarte aux cerises
3 cuil. à soupe de fécule de maïs

CROÛTE

3 oz/75 g de beurre ou de margarine
10 biscuits digestifs ou de blé entier, écrasés

8 PERSONNES

1 Préparez la croûte : faites fondre le beurre de 45 à 60 s à MAX. dans une assiette à tarte de 9 po/23 cm.
2 Incorporez les miettes de biscuits, puis pressez fermement ce mélange sur la base et les côtés du plat. Placez l'assiette sur un plat retourné et faites chauffer 30 s à MAX. Tournez le plat de ½ tour et faites chauffer 45 s de plus. Laissez refroidir.
3 Mélangez, dans un grand bol, les framboises avec la garniture aux cerises et la fécule de maïs.
4 Faites chauffer 9 ou 10 min à MAX., jusqu'à ce que la sauce soit claire et épaisse. Remuez toutes les 3 min.
5 Versez dans l'abaisse et décorez de crème fouettée, si désiré. Réfrigérez.

Enjolivez plats et casseroles

Des plats saupoudrés de quelques fines herbes ou épices, un nuage de sucre glace sur une génoise : il n'en faut pas plus pour ajouter couleur et saveur aux plats micro-ondes.

Les aliments cuits aux micro-ondes ont souvent une apparence pâle. Pourtant, il existe plusieurs façons rapides d'ajouter de la couleur et de la texture aux plats avant et après la cuisson.

Une cuisson rapide et une évaporation minimale font que les aliments n'acquièrent pas cette surface dorée et croustillante propre à la cuisson conventionnelle. Il existe cependant des techniques pour obtenir des plats appétissants.

Gratin de chapelure et de fromage râpé

RAY DUNS

Les garnitures salées

Pour les plats salés habituellement dorés, essayez une de ces idées de garnitures.

On peut utiliser des croustilles écrasées pour obtenir une garniture dorée : saupoudrez-en le plat après la cuisson.

On peut faire brunir la chapelure au four micro-ondes et l'utiliser comme garniture pour les plats de pâtes, les casseroles et les sauces. Faites chauffer 2 oz/50 g de chapelure brune avec 1 oz/25 g de beurre 4 ou 5 min à MAX. Remuez 3 fois. Utilisez cette chapelure avec du fromage râpé et enfournez de nouveau pour faire fondre le fromage.

Emploi des assaisonnements secs et des marinades

Ces marinades spécialement destinées au four micro-ondes ont été conçues pour ajouter de la couleur et de la saveur à la viande et à la volaille cuites aux micro-ondes. Mouillez-en les aliments avant et pendant la cuisson.

Les assaisonnements secs sont une combinaison d'herbes, d'épices et d'assaisonnements et servent aussi à donner de la texture. Conservez-les dans un contenant hermétique. Saupoudrez-en la viande et la volaille.

Marinade micro-ondes

30 s

Temps d'attente : aucun

1 oz/25 g de beurre
1 cuil. à café de persil séché
¼ de cuil. à café de paprika
1 pincée de fines herbes mélangées
sel, poivre

1 Faites fondre le beurre de 30 à 45 s à MAX., dans un bol couvert. Ajoutez le reste des ingrédients.

VARIANTE

Pour obtenir une marinade sucrée, faites dissoudre 1 cuil. à soupe de miel dans le beurre fondu, puis ajoutez 2 cuil. à soupe de sauce soya et ¼ de cuil. à café de moutarde en poudre.

Assaisonnement aux herbes

2 cuil. à soupe de soupe au boeuf en sachet
1 cuil. à café de fines herbes mélangées
1 cuil. à café de persil séché
¼ de cuil. à café de sel d'oignon
¼ de cuil. à café de poivre

1 Mélangez tous les ingrédients et conservez dans un contenant hermétique.

VARIANTE

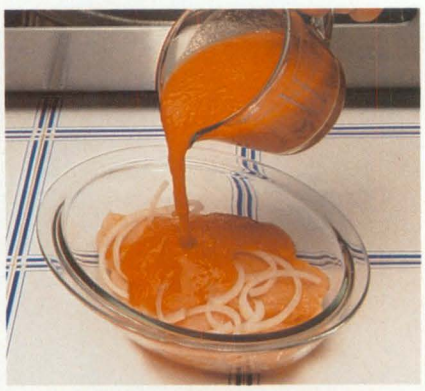
Utilisez toute combinaison d'herbes ou d'épices, au choix, comme assaisonnement. Essayez vos ingrédients favoris jusqu'à ce que vous trouviez votre assaisonnement préféré.

Comment enjoliver les plats salés

RAY DUNS

Saupoudrez-les *d'herbes fraîches comme de la ciboulette ou du persil. Une torsade de citron ou de concombre ajoutera une note de fraîcheur.*

Utilisez de la **soupe en sachet,** *un mélange à farcir ou des assaisonnements variés pour enrober la viande avant la cuisson.*



Les sauces **colorées** *relèveront les aliments pâles. Les marinades en sachet ajoutent aussi couleur et saveur et se transforment en sauce.*

Desserts appétissants

Comme la cuisson aux micro-ondes dégage beaucoup d'humidité, beaucoup de desserts et de gâteaux ne peuvent développer une surface croustillante dorée. Les génoises, par exemple, seront pâles : rehaussez-les de sucre glace ou d'une pincée de sucre. Foncez les gâteaux en ajoutant de la mélasse, de la cassonade ou du chocolat. Les sauces sucrées, la crème fouettée et les noix sont aussi de bonnes idées de décoration.

Les secrets de la pâte

Décorez *les tartes de pâte découpée à l'emporte-pièce (droite). Saupoudrez-les d'un peu de cannelle moulue ou de sucre avant la cuisson.*

Ajoutez *1 cuil. à soupe de sucre et 2 cuil. à soupe de cacao à 1 tasse/100 g de farine pour un fond de tarte doré, ou utilisez de la farine de blé entier.*

Enjolivez gâteaux et desserts

Faites rôtir *1 ½ oz/40 g d'amandes mondées dans un petit bol, 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant. Laissez reposer 5 min, puis décorez-en les desserts.*

Les noix hachées, mondées ou rôties *s'emploient bien pour garnir les génoises glacées simplement, qui n'ont pas brunies durant la cuisson.*

Faites rôtir *4 oz/125 g de noix de coco séchée 2 ou 3 min à MAX., dans un sac à cuisson, en remuant toutes les 20 s. Pour une quantité moindre, réduisez le temps.*

Les oignons

Les oignons sont parmi les légumes les plus pratiques qui soient. Ils rehaussent les viandes et les sauces et sont aussi excellents servis seuls. La cuisson aux micro-ondes en réveille toute la saveur.

Il existe plusieurs variétés d'oignons, de taille, de couleur et de saveur différentes. L'oignon espagnol, doux et volumineux, est excellent farci (voir p. 274). Quant à l'oignon à mariner, il s'agit simplement d'un oignon cueilli avant maturité. On les consomme souvent entiers (voir p. 276). Les échalotes sont de même grosseur, mais possèdent une saveur plus délicate.

Conservez les oignons dans un endroit frais. À la longue, la pelure des oignons s'assèche et les protège durant l'entreposage.

Soupe à l'oignon

17¾ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g d'oignons
2 oz/50 g de beurre
2 boîtes de consommé de boeuf de 10 oz/300 g
2 ½ tasses/600 ml d'eau froide
1 cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe de vin rouge
poivre
1 oz/25 g de beurre ou de margarine
6 tranches de pain croûté
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
6 oz/175 g de gruyère, râpé

6 PERSONNES

1 Épluchez les oignons, coupez en deux sur la longueur et tranchez. Réservez.

2 Placez le beurre dans une casserole de 15 tasses/3,75 l, couvrez et faites fondre de 45 à 60 s à MAX. Ajoutez les oignons et remuez pour enrober.

3 Couvrez et faites cuire de 7 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que les oignons soient tendres, en remuant 2 ou 3 fois. Incorporez le consommé, l'eau, le sucre, le vin et le poivre; couvrez. Faites chauffer de 6 à 8 min à MAX.

4 Badigeonnez 1 côté des tranches de pain de beurre fondu. Saupoudrez de parmesan. Placez sous le gril. Versez la soupe dans 6 bols; ajoutez 1 tranche de pain et 1 oz/25 g de gruyère râpé.

5 Placez trois bols en cercle et faites chauffer de 2 à 4 min à MAX., jusqu'à ce que la soupe soit bien chaude. Répétez avec les autres bols.

Comment choisir les oignons

Choisissez *vos oignons fermes et secs, exempts de taches. Évitez les oignons germés. Achetez des échalotes dont la base mesure de 2 ou 3 po/5 à 7,5 cm de diamètre et aux queues bien fraîches.*

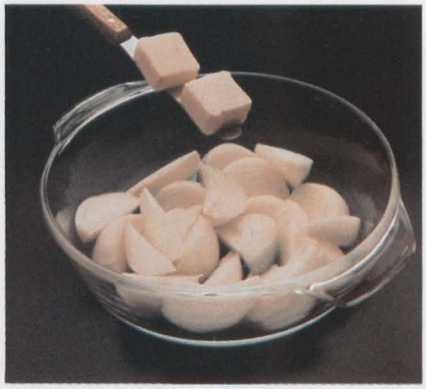
Les oignons secs *se conservent jusqu'à 1 mois dans un endroit frais et sec. Ne placez pas près des pommes de terre, car ils absorberont leur humidité et se conserveront moins longtemps. Une fois coupés, ils se conservent plusieurs jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique pour éviter que leur odeur ne se propage aux autres aliments. Réfrigérez les échalotes dans un sac en plastique, dans le bas du réfrigérateur, de 1 à 2 semaines.*

Cuisson des oignons entiers

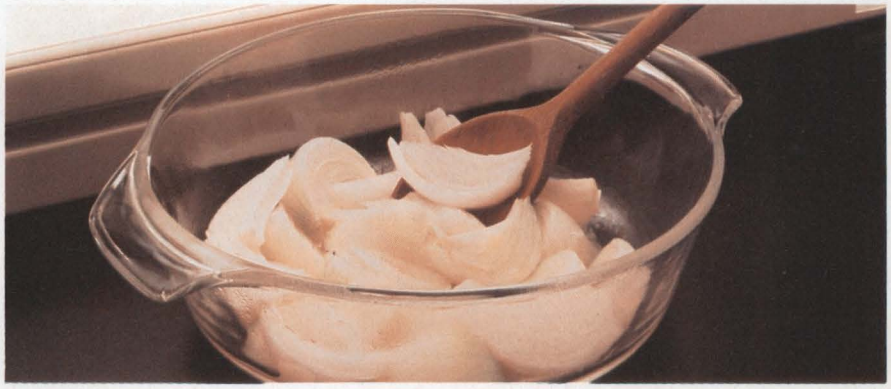
Tranchez *le dessus d'environ 1 lb/450 g d'oignons pour en découvrir toutes les couches. Ôtez les racines et épluchez. Disposez dans un plat et couvrez.*

Faites cuire *5 ou 6 min à MAX. Bougez les oignons et tournez le plat de moitié. Couvrez de nouveau et faites cuire 5 ou 6 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais croquants. Laissez reposer 1 ou 2 min, couverts, pour compléter la cuisson.*

Cuisson des oignons en quartiers ou en tranches



Épluchez *1 lb/450 g d'oignons. Coupez chaque oignon en 8 quartiers ou en tranches de ½ po/1 cm. Placez dans une casserole avec 1 oz/25 g de gras ou 2 cuil. à soupe d'eau.*



Couvrez *d'une pellicule plastique entrouverte ou d'un couvercle lâche et faites cuire de 7 à 10 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Lorsque les oignons sont tendres, légèrement transparents et qu'ils ont perdu leur goût de cru, laissez-les reposer, couverts, 5 min, pour en compléter la cuisson. Égouttez l'eau, si utilisée, avant de servir sur des hamburgers ou des steaks.*

Oignons farcis

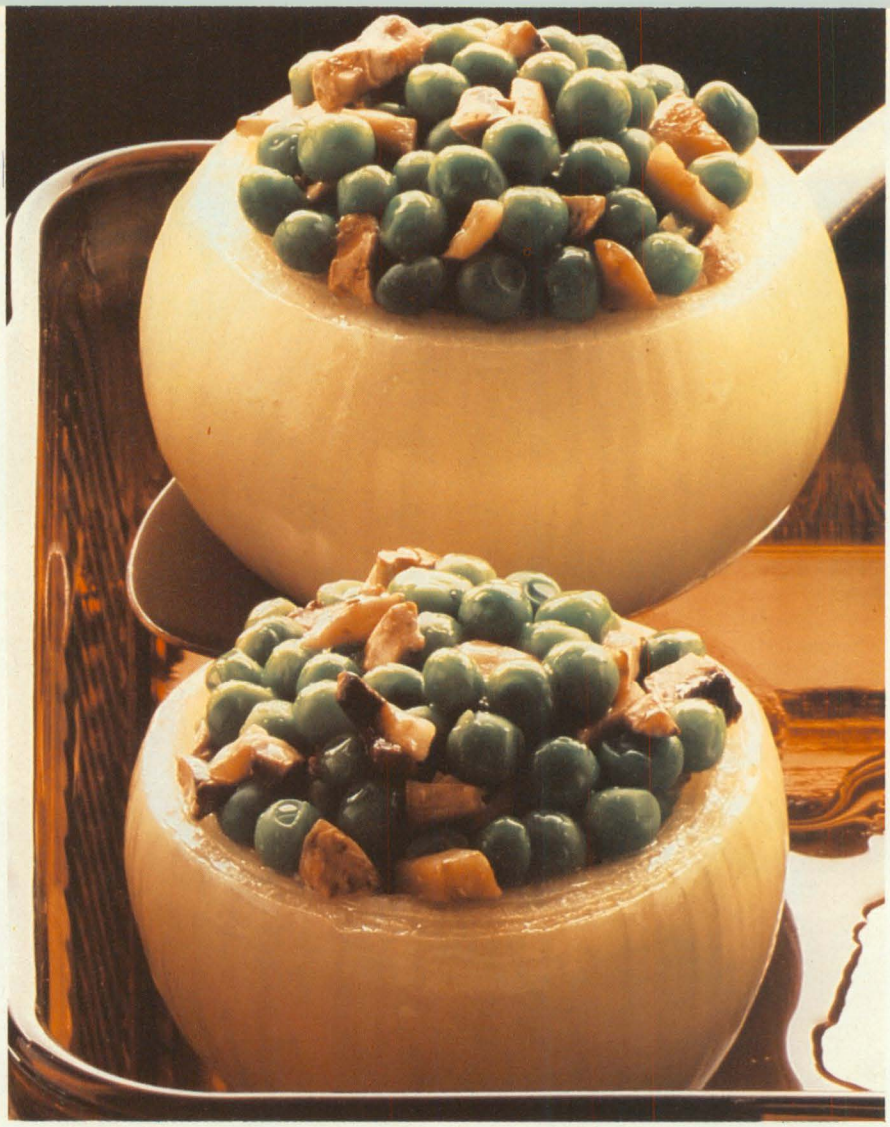
7 min

Temps d'attente : 3 min

4 gros oignons
8 oz/250 g de pois surgelés
4 oz/125 g de champignons frais, hachés
¼ de cuil. à café de thym
sel, poivre
1 oz/25 g de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe d'eau chaude ou de bouillon de poulet

4 PERSONNES

1 Videz le centre de chaque oignon, en laissant une épaisseur de ¼ de po/6 mm.
2 Mélangez les pois, les champignons, le thym et les assaisonnements. Placez les oignons sur une plaque de cuisson de 8 po/20 cm et remplissez-les chacun du quart de la farce aux pois. Ajoutez une noisette de beurre sur le dessus.
3 Versez l'eau ou le bouillon sur les oignons. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 7 à 10 min à MAX., jusqu'à tendreté. Tournez les oignons 1 fois durant la cuisson, et mouillez-les du jus de cuisson. Laissez reposer 3 min, couverts.



Rondelles d'oignons au beurre à l'ail

7¾ min

Temps d'attente : 3 à 5 min

2 ½ oz/60 g de beurre
2 gousses d'ail, écrasées
¼ de cuil. à café de sucre
1 bonne pincée de poivre
2 gros oignons, tranchés minces et séparés en rondelles

4 À 6 PERSONNES

1 Placez le beurre dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites fondre de 45 à 60 s à MAX. Ajoutez l'ail, le sucre et le poivre.
2 Ajoutez les tranches d'oignon et remuez pour bien enrober. Couvrez et faites cuire 7 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Laissez reposer de 3 à 5 min, couvert. Servez les oignons en accompagnement pour biftecks et hamburgers.

Oignons au fromage

10¼ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g d'oignons, tranchés minces et séparés en rondelles
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café de persil
sel, poivre
¼ de cuil. à café de moutarde en poudre
1 tasse/250 ml de lait
3 oz/75 g de cheddar, râpé

4 PERSONNES

1 Mélangez les oignons avec l'eau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire de 5 à 7 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Réservez.

2 Placez le beurre dans une casserole de 4 tasses/1 l. Couvrez et faites fondre de 45 à 60 s à MAX. Incorporez la farine et les assaisonnements, puis le lait. Faites cuire à découvert de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement. Remuez à chaque minute.

3 Égouttez les oignons, puis incorporez à la sauce blanche. Saupoudrez du fromage, baissez la puissance à MED. et faites chauffer de 2 à 4 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu, en tournant 1 fois.

Conseils du chef

Pour enrichir la sauce, battez 1 oeuf dans un bol et incorporez peu à peu la sauce chaude au fromage et aux oignons. Faites chauffer 1 min à MAX., en remuant 2 fois. Ne laissez pas bouillir. Aussi, on peut incorporer 3 cuil. à soupe de crème à fouetter ou crème sure à la sauce chaude. Faites cuire 1 min à MAX. Remuez pour bien incorporer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce tournera.

Oignons en crème

8 min

Temps d'attente : aucun

Utilisez 16 petits oignons entiers ou 4 oignons moyens, coupés en quatre.

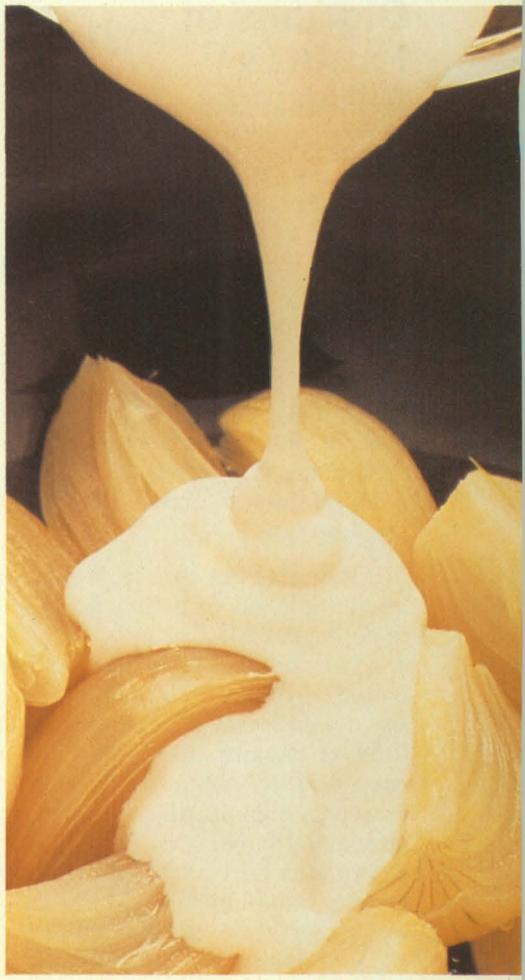
1 lb/450 g d'oignons
2 cuil. à soupe d'eau
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
3 cuil. à soupe de lait
sel, poivre
1 pincée de muscade

4 PERSONNES

1 Versez les oignons et l'eau dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez.

2 Mélangez le reste des ingrédients et versez sur les oignons; remuez pour bien enrober.

3 Baissez la puissance à MED. et faites chauffer, à découvert, de 1 à 1 ½ min.



Oignons et tomates à l'étuvée

8 min

Temps d'attente : 3 min

2 gros oignons, tranchés et séparés en rondelles
½ tasse/125 ml d'eau chaude
1 cube de bouillon de boeuf
2 cuil. à soupe de vin blanc
¼ de cuil. à café de moutarde en poudre
sel, poivre
1 bonne pincée de poudre d'ail ou ½ gousse d'ail écrasée
4 petites tomates, tranchées

4 PERSONNES

1 Mélangez l'eau chaude, le cube de bouillon, le vin, la moutarde, le sel, le poivre et l'ail.

2 Placez les rondelles d'oignons dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Versez le premier mélange, en enrobant tous les oignons. Couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX. jusqu'à ce que les oignons soient tendres, en remuant à mi-cuisson.

3 Ajoutez les tranches de tomates et faites chauffer 1 min à MAX. Laissez reposer 3 min. Saupoudrez de persil, si désiré.

Oignons glacés

7¾ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g d'oignons à mariner, épluchés
1 oz/25 g de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de cassonade
½ cuil. à café de fécule de maïs
sel, poivre
¼ de cuil. à café de moutarde en poudre
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre

4 PERSONNES

1 Mélangez les oignons et le beurre dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et réservez le liquide pour glacer.

2 Mélangez la cassonade avec la fécule de maïs et les assaisonnements dans un petit bol. Incorporez le vinaigre et le liquide de cuisson réservé.

3 Faites chauffer de 45 à 60 s à MAX.,jusqu'à ce que la sauce soit claire et épaisse. Remuez, versez sur les oignons et remuez pour enrober. Servez en légume.

Ci-dessus: *Oignons et tomates à l'étuvée* **Droite:** *Oignons glacés*

Les côtes levées

Les côtes levées sont une coupe de porc économique qui cuit à merveille dans un four micro-ondes. Servez-les durant l'hiver avec une délicieuse choucroute, ou en été, enrobées de sauce barbecue.

Les côtes levées sont une coupe de viande économique et savoureuse qu'on apprête de différentes façons aux micro-ondes.

Les côtes levées, prélevées dans le flanc, servent pour la cuisine barbecue, entrent dans la composition des plats chinois et de beaucoup de plats relevés. On les cuit en une seule pièce, ou découpées individuellement.

La cuisson la plus populaire des côtes levées est sans conteste la cuisson barbecue. Grâce au four micro-ondes, il vous est possible d'effectuer une cuisson complète dans le four, en employant une bouteille de sauce barbecue, achetée dans le commerce ou en préparant votre propre sauce maison (voir p. 158). Vous pouvez toutefois commencer leur cuisson au four micro-ondes, puis les transférer sur le barbecue pour obtenir une cuisson plus traditionnelle.

On peut aussi griller ou braiser les côtes levées aux micro-ondes et obtenir ainsi de succulents repas qui satisferont votre famille et vos amis.

Côtes levées grillées avec sauce aigre-douce.

Côtes levées grillées

32 min

Temps d'attente : aucun

Ces côtes grillées se dévorent avec les doigts !

2 ½ à 3 lb/1,1 à 1,4 kg de côtes levées, coupées en 2 ou 3 morceaux
½ cuil. à café de basilic séché
1 oignon, tranché mince

3 OU 4 PERSONNES

Côtes levées braisées

28 min

Temps d'attente : aucun

Ces côtes sont si tendres que la viande glisse elle-même des os.

2 ½ à 3 lb/1,1 à 1,4 kg de côtes levées, coupées en 2 ou 3 morceaux
½ cuil. à café de basilic séché
1 oignon, tranché mince
1 citron, tranché mince
1 tasse/250 ml d'eau

3 OU 4 PERSONNES

Sauce aigre-douce

3 min

Temps d'attente : aucun

Utilisez cette sauce pour glacer les côtes grillées et braisées et leur donner de la saveur. On peut aussi employer une sauce toute faite, vendue dans le commerce. Ajoutez-la aux côtes et faites cuire à découvert, de 3 à 5 min, à MED.

¼ de tasse/50 g de cassonade
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
½ tasse/125 ml de jus d'ananas
⅓ de tasse/60 ml de vinaigre de vin
2 cuil. à soupe de sauce soya

DONNE 1 tasse/250 ml DE SAUCE

1 Mélangez la cassonade et la fécule de maïs dans un pot de 2 ½ tasses/600 ml. Ajoutez le reste des ingrédients et remuez bien.
2 Faites cuire 3 ou 4 min à MAX. jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne translucide. Remuez à chaque minute.

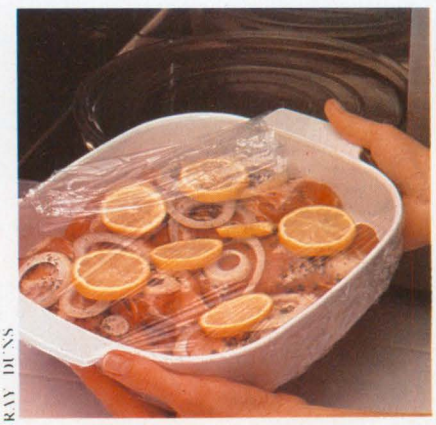
Cuisson des côtes levées

Côtes grillées : *placez-les, espacées, sur une rôtissoire. Saupoudrez de basilic et de rondelles d'oignon. Couvrez de papier absorbant.*

Faites cuire *les côtes levées 5 min à MAX., baissez la puissance à MED. et laissez la cuisson se poursuivre de 12 à 15 min.*

Tournez *les côtes, de façon à exposer les parties les moins cuites. Couvrez de nouveau et faites cuire 12 à 15 min de plus.*

Côtes braisées : *placez-les dans une casserole avec le basilic, les oignons et les tranches de citron. Ajoutez l'eau, couvrez.*



RAY DUNS

Faites cuire *5 min à MAX. Baissez à MED. et faites cuire comme pour les côtes grillées, de 20 à 25 min de plus.*

Côtes grillées et braisées : *égouttez tout liquide, versez la sauce et faites cuire de 3 à 5 min à découvert, à MED.*

Côtes levées en choucroute

35 min

Temps d'attente : aucun

On sert traditionnellement la choucroute avec du porc et, grâce au four micro-ondes, ce repas s'exécute en moins d'une heure.

2 ½ à 3 lb/1,1 à 1,4 kg de côtes levées, en 2 ou 3 morceaux
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire, mélangée avec 2 cuil. à soupe d'eau
1 boîte de 1 ½ lb/700 g de choucroute, égouttée
1 oignon émincé
1 pomme, épluchée et hachée fin
2 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à café de graines de carvi
tranches de pomme, pour garnir

3 OU 4 PERSONNES

1 Placez les côtes sur les bords et au fond d'une casserole de 10 tasses/2,5 ml, en les chevauchant un peu. Couvrez d'une pellicule plastique ou d'un couvercle et faites cuire 5 min à MAX.
2 Baissez la puissance à MED. et faites cuire 15 min.
3 Transférez les côtes sur un plat et brossez de sauce Worcestershire. Réservez.
4 Égouttez tout liquide de la casserole et ajoutez la choucroute, l'oignon, la pomme, la cassonade et les graines de carvi si désiré. Remuez bien et placez les côtes sur le dessus.
5 Couvrez et faites cuire de 15 à 20 min à MED., jusqu'à ce que les côtes soient tendres. Garnissez de tranches de pommes.

VARIANTE
La choucroute en boîte ou en pot se conserve dans la saumure. Si vous préférez, rincez et égouttez la choucroute avant de l'utiliser.

Côtes levées barbecue

20 min

Temps d'attente : aucun

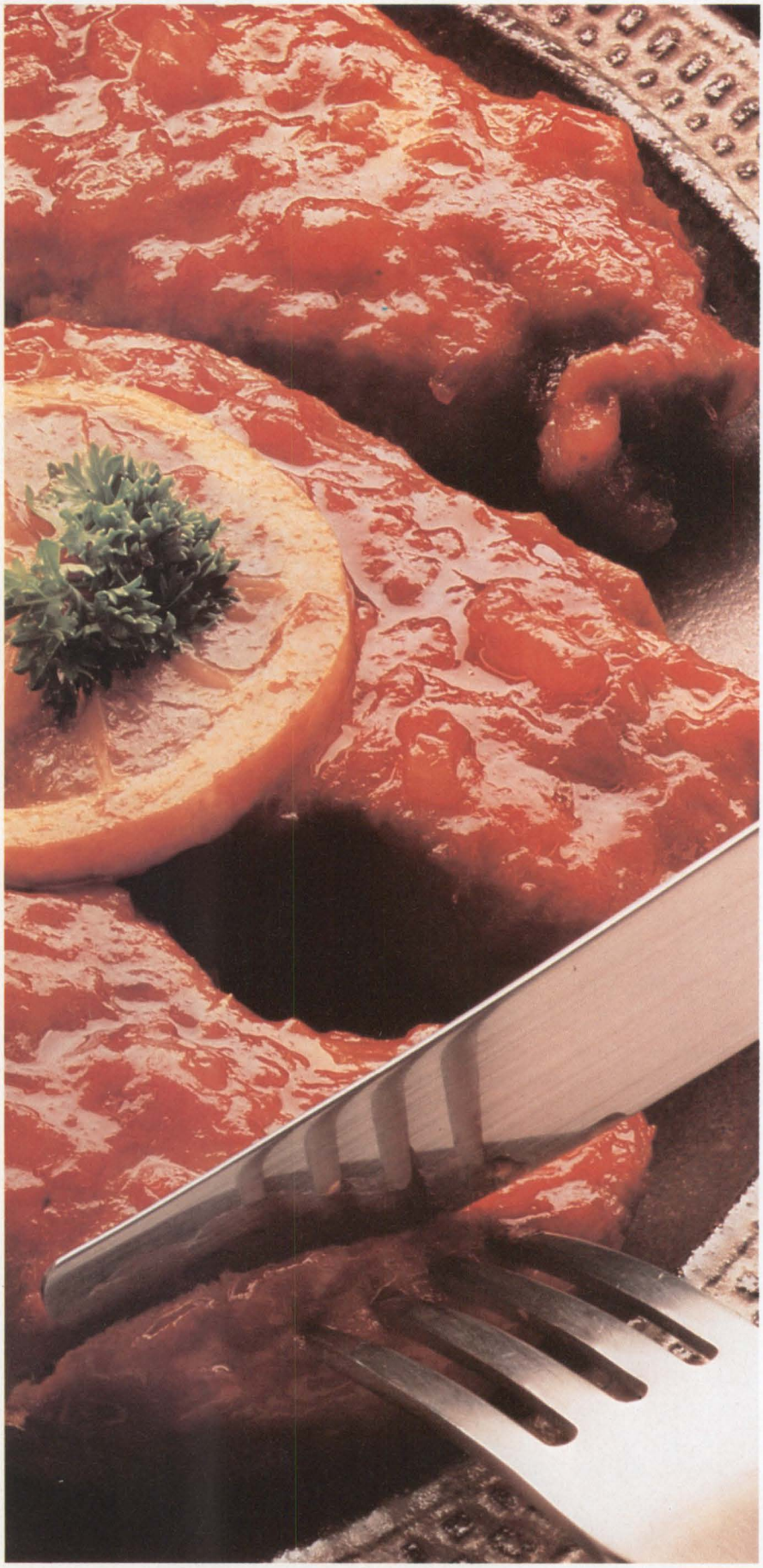
L'été, il est toujours plaisant de profiter du grand air. Utilisez votre four micro-ondes pour accélérer la cuisson de vos plats barbecue, avant de les poser sur le gril.

3 ou 4 lb/1,4 à 1,8 kg de côtes levées, en morceaux de 3 ou 4 côtes ou encore de 6 à 8 côtes
⅓ de tasse/60 ml d'eau
sauce barbecue en bouteilles, pour badigeonner

4 À 6 PERSONNES

1 Placez les côtes dans un plat de 30 x 20 cm/12 x 8 po ou une casserole de 10 tasses/2,5 l, en les chevauchant un peu.
2 Ajoutez ⅓ de tasse/60 ml d'eau et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire 5 min à MAX.
3 Baissez la puissance à MED. et faites cuire 15 min, en tournant les côtes 1 fois à mi-cuisson.
4 Égouttez les côtes et transférez-les sur votre barbecue. Arrosez-les bien de la sauce.
5 Faites cuire des côtes individuelles ou quatre à la fois pendant 7 à 10 min et les côtes attachées par 6 ou 8 pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Tournez à mi-cuisson.

Côtes levées barbecue



Côtes levées à la sauce piquante

33 min

Temps d'attente : aucun

Voici un charmant repas pour deux, facile à préparer. Les côtes sont cuites aux micro-ondes et la sauce leur donne une saveur bien piquante.

1 ½ lb/700 g de côtes levées
1 tasse/250 ml d'eau
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
1 petit oignon, haché
2 gousses d'ail, écrasées
4 oz/125 g de ketchup aux tomates
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 cuil. à café de moutarde
2 minces tranches de citron
1 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à café de sel de céleri
½ cuil. à café de sel
1 goutte de sauce Tabasco
4 cuil. à soupe de sauce chili

2 PERSONNES

1 Placez les côtes levées et l'eau dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. couvrez et faites cuire 17 ou 18 min à MED., jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée, en remuant 2 fois. Égouttez et réservez.

2 Placez le beurre, l'oignon et l'ail dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Remuez à mi-cuisson. Incorporez le reste des ingrédients et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Remuez 1 fois. Jetez les tranches de citron.

3 Placez les côtes levées sur une rôtissoire et brossez de la moitié de la sauce. Baissez la puissance à MED. et faites cuire 11 ou 12 min, jusqu'à ce que les côtes soient bien tendres. Tournez les côtes et badigeonnez du reste de la sauce à mi-cuisson.

VARIANTE

Pour obtenir une portion individuelle, réduisez tous les ingrédients de moitié. Préparez comme indiqué, mais faites cuire les côtes dans l'eau 10 ou 11 min, à MED. Faites revenir l'oignon et l'ail de 1 ½ à 2 min dans le beurre, et la sauce 2 ou 3 min. Terminez la cuisson des côtes 8 ou 9 min à MED.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX-FASCICULE 10

Boeuf
- Boeuf haché assaisonné 254
- Casserole de boeuf étagée 255
- Lasagne au ricotta 256
- Poivrons farcis 255
- Spaghetti à la viande 254

Desserts
- Tarte aux fruits rouges 268

Goûters
- Hot-dogs à l'allemande 263
- Hot-dogs au bacon et au fromage 263
- Hot-dogs au chili 263
- Hot-dogs « tacos » 263
- Petite pizza mexicaine 263
- Pitas aux courgettes 261
- Sandwichs au fromage fondant 262
- Sandwichs aux crevettes 262
- Sandwichs aux légumes croquants 262
- Trempette au jambon fumé 266
- Trempette aux courgettes 266

Légumes
- Aspic aux tomates 266
- Oignons au fromage 275
- Oignons en crème 275
- Oignons et tomates à l'étuvée 276
- Oignons farcis 274
- Oignons glacés 276
- Rondelles d'oignons au beurre à l'ail 274
- Salade crémeuse aux pommes de terre 267
- Soupe à l'oignon 272

Oeufs
- Oeufs à la diable 267

Porc
- Côtes levées à la sauce piquante 280
- Côtes levées barbecue 279
- Côtes levées braisées 278
- Côtes levées en choucroute 279
- Côtes levées grillées 278

Poulet
- Poulet frit servi froid 268

Sauce à l'orange 257
Sauce à la crème sure 260
Sauce aigre-douce 278
Sauce au caramel écossais 258
Sauce au citron beurre 259
Sauce au sucre beurre 258
Sauce aux fraises 259
Sauce chaude au chocolat 258
Sauce chaude aux fruits frais 260
Sauce choco-guimauve 259
Sauce rapide au caramel 258

MICRO secrets

Décongélation de la crème

Saviez-vous qu'il est pratique et très simple de congeler de la crème ? On en trouve aussi, déjà surgelée, dans les épiceries fines. Faites-la décongeler rapidement, grâce à votre four micro-ondes, et utilisez-la fouettée ou non.

Pour décongeler 2 ½ tasses/600 ml de crème dans un sac : percez le sac et placez-le dans un grand bol. Faites décongeler 5 min, à DÉCONGÉLATION, en tournant le sac 1 fois à mi-temps. Versez la crème dans le bol et faites décongeler 3 min de plus à DÉCONGÉLATION. Remuez bien et laissez reposer de 5 à 10 min.

Pour décongeler 1 tasse/250 ml de crème fouettée : faites décongeler le sac de 2 ½ à 3 min à DÉCONGÉLATION. Remuez bien et laissez reposer 5 min avant de servir.